



L'association
Les Amis du Jardin
de Chemillé

Le Brin d'herbe

LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION DES AMIS DU JARDIN CAMIFOLIA

SEPTEMBRE 2022, NUMÉRO 17



Photo 1 - Vue de l'étang de Camifolia au printemps

LE MOT DU PRÉSIDENT

Dans le mot du président du n° 14 du 21 octobre 2021, rendant hommage à Alexandre PIETTE qui nous quittait pour exercer ses talents d'animateur vers d'autres horizons, je rappelais que si la création du Jardin Camifolia avait vu le jour, c'était grâce à la fois à son environnement professionnel sur la plante médicinale et aromatique local, et à la bienveillance des municipalités successives qui ont apporté un soutien financier sans faille. Mais pour acquérir une notoriété locale et nationale, c'est aussi grâce à un travail complémentaire entre élus, permanents et des passionné(e)s réuni(e)s au sein des Amis du jardin Camifolia.

La Covid, les changements au niveau des permanents du jardin, le nouvel aménagement paysager et enfin la canicule, ont quelque peu déstabilisé notre association dans notre fonctionnement avec le jardin, alors que nous constatons en son sein, un véritable dynamisme, une augmentation du nombre d'adhérents, ainsi qu'une forte participation lors de nos activités.

Gageons que l'intersaison nous donne le recul nécessaire pour retrouver notre synergie.

AU SOMMAIRE

SORTIES DES AMIS

NOUVELLES DE L'ASSOCIATION

LA PLANTE DU MOIS

L'ANTRE DE L'HERBORISTE

LE COIN DU JARDINIER

LES PLANTES ET L'ART

AUPRÈS DE MON ARBRE

LE COIN DES ADHÉRENTS

ANNEXES

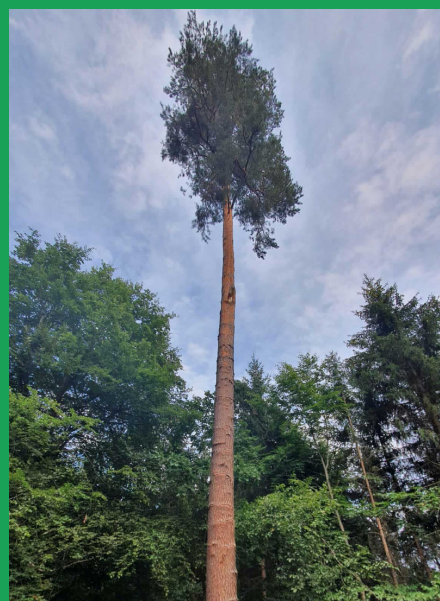


Photo 2 - Pin sylvestre par Ingrid Nass

Sortie des Amis



Photo 3 - Laurent Martineau en pleine explications

Visite "Promoplantes" chez Laurent Martineau à Chanzeaux (49750)

Dimanche 11 septembre, les amis du jardin Camifolia, dans le cadre de leur programme annuel ont visité Promoplantes, une entreprise de production de plantes médicinales située à Chanzeaux (49), dans la région de Chemillé, cœur de la production des plantes de santé en France.

Forte d'une expérience de 60 ans, Promoplantes cultive, récolte, sèche et transforme chaque année, plus de 400 tonnes de plantes de santé, beauté et bien-être. Réparti de façon équilibrée entre itinéraire biologique et conventionnel, l'ensemble est produit sur plus de 300 hectares en Anjou, à destination des secteurs de la santé, de la cosmétique et de l'alimentation.

L'entreprise, créée en 1960 par Emile Martineau et aujourd'hui dirigée par Laurent Martineau, un de ses fils. Elle emploie actuellement une quinzaine de personnes.

Chaque année, sont cultivées en moyenne, une centaine de plantes différentes, avec pour chacune d'elles, la mise en place des moyens techniques nécessaires à la récolte des racines, des parties aériennes, des feuilles ou des fleurs. Historiquement produites en interne sur la ferme de 70 hectares, l'entreprise a, depuis quelques années, externalisé une partie de ses cultures, dans le respect de l'objectif premier de développement de l'économie locale. Ainsi, tous les producteurs partenaires se retrouvent dans un rayon de quelques dizaines de kilomètres autour de l'entreprise et sont sélectionnés selon leur adéquation avec les exigences édaphiques et culturales recherchées pour les plantes.

Les membres de l'association des amis du jardin Camifolia ont pu visiter à cette occasion les installations de séchage, de triage et de stockage des plantes avant de se rendre sur quelques parcelles de production, notamment une culture d'armoise annuelle.

Un article a été rédigé sur cette sortie par le [Ouest France](#).



Photo 4 - Les Amis du Jardin chez Promoplantes

Nouvelles de l'Association

Sortie annuelle

Forte participation cette année pour notre sortie annuelle, ce qui a ravi les organisateurs. En effet, près d'une trentaine d'adhérents et amis se sont retrouvés tout au long de la journée autour de notre passion commune : le végétal, qu'il soit cultivé ou sauvage.

En matinée, nous avons visité le potager Colbert, à Maulévrier.

"De 2012 à 2014, des travaux ont été effectués sous la direction de Gwénael Tanguy, architecte et paysagiste, pour créer un potager contemporain sur la base de plans datant de 1810", explique l'un des membres de Camifolia. "Aujourd'hui, sous la houlette de Mickaël Vincent, jardinier en chef, qui a reçu en 2016 le Grand Prix du plus beau potager de France, le potager s'inscrit dans le respect de l'environnement et de la production végétale en bio."

L'après-midi, les participants ont vérifié leurs connaissances au cours d'une herborisation sur la rive du Trézon, à Toutlemonde, sous la conduite avertie de Gérard Hamon, responsable de la section botanique de la Société des sciences, lettres et arts (SLA) de Cholet. Pour voir la liste des espèces identifiées sur notre site internet, [c'est par ici](#).

Membres d'honneur

Les Amis du Jardin Camifolia, par son conseil d'administration, souhaitent honorer tous les producteurs de plantes médicinales qui, au printemps de 1976, ont donné les premiers coups de bêche pour donner le jardin des plantes médicinales, qui devint en 2008, le jardin Camifolia. Ainsi, ces producteurs pourront s'ils le souhaitent, devenir membres d'honneur des Amis du jardin Camifolia. Ces producteurs sont Ginette et Gérard Pineau, Roger Réthoré, Roger Cailleau.

Nouveaux outils de communication

C'était la volonté du conseil d'administration de disposer de nouveaux outils de communication à jour. Avec l'appui financier de Chemillé-en-Anjou, et le savoir-faire de Frédéric Michenet, l'association des Amis du Jardin Camifolia possède un [nouveau flyer](#) et un [Roll-up](#) ([cliquer sur les liens pour voir des visuels](#)). Dès réception, ils ont été mis à l'accueil du Jardin Camifolia et autres lieux de passage.



Photo 5 - Les Amis du Jardin à l'inauguration de la nouvelle scénographie

Soirée cinéma en plein air

Le vendredi 26 août, après un pique-nique réussi comme tous les ans (le temps étant de la partie), Camifolia nous a convié à un spectacle de cinéma de plein air en soirée dans le théâtre de verdure. Les bénévoles du cinéma de Chemillé nous ont projeté le film " Les Mignons 2".

Le silence des grenouilles nous a permis d'apprécier le rire du public.

Agenda

Reconnaissance des champignons par Jean-Claude Chasle

Le lieu et la date, fin octobre ou début novembre, seront précisés ultérieurement, en tenant compte des données climatiques

Nouvelles de la filière PPAM

Journée portes ouvertes à l'ITEIPMAI

Le 30 juin dernier, l'ITEIPMAI ouvrait ses portes au public. C'était un moment privilégié pour découvrir cet institut national spécialisé dans la recherche agronomique sur les plantes à parfum, aromatiques et médicinales, basé à Chemillé-en-Anjou. Les adhérents du Jardin Camifolia y étaient invités.

Pour ceux qui n'ont pu y aller ou qui veulent en savoir plus, le rapport d'activité 2021 de l'ITEIPMAI est [consultable en ligne ici](#).

La plante du mois : la guimauve au coeur tendre

Plante des champs et des enfants, la guimauve a su s'imposer dans la confiserie, où elle nous fournissait de doux bonbons fondants sous la dent. Si désormais son nom n'est plus qu'une façade, elle n'en reste pas moins une grande plante de notre pharmacopée, qu'il nous faudrait apprendre à redécouvrir !

Un peu de latin

La plante, nommée en latin *Althaea officinalis*, tire ses origines étymologiques dans le grec : *altaino* - guérir et *officinalis*, du latin *officina*, atelier, officine - l'endroit où on vendait les plantes médicinales.

À noter que dans les pays voisins, elle porte les noms de :

- Allemagne : Eibisch
- Angleterre : Marsh Mallow
- Espagne : Malvavisco
- Italie : Malvavisco
- Basque : malba zuri - littéralement, mauve blanche

On remarque alors que son nom anglais fait référence à la confiserie que nous connaissons tous, et c'est ainsi que ce terme finit par rentrer dans notre langue, afin d'accompagner les soirées d'été aux brochettes sucrées.

Carte d'identité

Plante vivace de la famille des *Malvaceae*, surtout cueillie à l'état sauvage dans les régions humides et salines. En culture, elle reste en place deux à trois ans avant d'exploiter les racines.

Plante à tiges pleines, plutôt coriaces, à section ronde, dressées, robustes et peu ramifiées. Elle possède une surface lisse et pubescente, d'aspect velouté-blanchâtre, et peut atteindre 1,80 m de haut. Ses tiges portent des feuilles alternes, simples, ovales, pétiolées, à bord denté et à sommet pointu. Les deux faces sont pubescentes, et on remarque sur la face inférieure, un aspect blanchâtre.

Les fleurs sont groupées par deux ou plus, le long de la tige. Elles sont blanc-rosé, et sont portées par un pédoncule long et pubescent. Elles présentent 40 à 80 étamines soudées entre elles, formant un tube qui entoure l'ovaire. On peut les observer de juin à septembre. Le calice possède 5 sépales et la corolle 5 pétales cordiformes.

Le fruit est une capsule, formée à partir des carpelles disposés en cercle autour d'un axe central (comme un camembert). La racine est charnue, pivotante et longue.



Photo 6 - Guimauve officinale en fleurs

L'inviter au jardin

La guimauve nécessite des sols légers, profonds et frais. L'excès d'humidité en hiver est à proscrire pour éviter la pourriture des racines. La méthode la plus simple et rapide est le semis en pépinière, sous châssis ou tunnel de mars à mai.

Les plants, d'une hauteur de 8 à 10 cm, sont mis en terre dès le mois de juin. On compte environ 50 g de semences pour 10 m² de pépinière (5 à 6 000 plants).

La division des touffes des pieds ou éclats prélevés lors d'une récolte est également possible. Les plants installés à l'automne, doivent alors avoir 1 à 2 bourgeons, ainsi qu'une partie de la souche radicante de 2 à 3 cm de longueur (30 000 à 35 000 plants/ha).

Quelques difficultés de cultures peuvent survenir :

- Dans le cas de sols lourds et humides, une pourriture des racines est possible. Une rouille peut également attaquer le feuillage de la guimauve.
- Des insectes, tels que les pucerons, les altises ou les cicadelles peuvent provoquer quelques dégâts au niveau du feuillage.

Récolter & sécher la plante

Les fleurs (400 kg de fleurs sèches/ha) et les feuilles (2 t de feuilles sèches/ha) sont cueillies dès la première année, par temps chaud et sec.



Photo 7 - Feuilles séchées de guimauve officinale

La partie aérienne (de 8 à 10 t de plante fraîche/ha en première année, et de 10 à 12 t en deuxième année de végétation) est fauchée à la floraison et tronçonnée avant ou après le séchage.

Les racines sont extraites du sol, de la deuxième année à la quatrième année, après la récolte de la partie aérienne. Elles sont lavées et divisées, et c'est à ce stade que l'on prépare des plants indispensables à la culture suivante. On élimine les radiculles, puis les racines sont pelées (dépouillées de leur écorce) ou non, coupées ou non, séchées et conservées à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Seule l'exploitation des racines jeunes évite leur lignification : elles deviennent dures et fibreuses avec l'âge.

Le séchage naturel est assez long, car la plante contient un mucilage (sucre ayant une affinité pour l'eau). Un séchage artificiel à 40 ou 50° C réduit considérablement le temps nécessaire à cette opération. Il conviendra, par la suite, de stocker la plante dans des milieux assez secs, sous peine de voir la plante se gorger à nouveau d'humidité.

On compte 3 kg de racines fraîches pour obtenir 1 kg de racines sèches et décortiquées (2 à 2,5 t/ha).

Un peu de chimie

La plante contient divers principes actifs :

- Mucilages (10 à 30 % dans les feuilles, 20 à 40 % dans les racines) : arabinogalactanes et galacturonorhamnanes, arabinanes, glucanes...
- Flavonoïdes : 8-hydroxylutéoline-8-gentibioside et dérivés de l'isoscutellariéine
- Amidon, acides phénoliques et acides aminés
- Coumarines : scopolétol

Les usages médicinaux

La racine, principale partie utilisée, possède de nombreuses vertus : émolliente, immunostimulante, antitussive mais non expectorante, anti-inflammatoire, antioxydante, antibactérienne, laxative léger et hypoglycémiant. On l'utilise ainsi dans de nombreuses pathologies :

- Poussées dentaires & parodontopathies
- Toux sèches irritantes, asthme, hypersécrétion bronchite
- Troubles inflammatoires du tube digestif : gastrite et reflux gastro-oesophagien, iléite, colite, diverticulite, rectite
- Inflammation cutanée, furoncles et abcès (voir recette page suivante)

Infusion : 1/4 de tasse de copeaux de racines de guimauve pour 3/4 d'eau froide. Laisser reposer toute une nuit, puis filtrer. La préparation peut être consommée telle qu'elle, au fil de la journée, afin de tapisser les muqueuses enflammées. Elle peut aussi être accompagnée par des teintures-mères, à rajouter dans le gel, afin de compléter les propriétés thérapeutiques du mélange. Pour cela, se référer aux conseils de votre praticien de santé naturelle.

Poudre de racines : 6 g de poudre de racines dans un verre d'eau froide de 200 ml, laisser macérer 1 heure en mélangeant régulièrement. Même usage que l'infusion.

Les contre-indications & interactions

La plante ne possède pas de contre-indications réelles. Cependant, par prudence, voici quelques conseils :

- Demander l'avis d'un médecin en cas de diabète, la plante contenant beaucoup de sucres (mucilages = polysaccharides).
- Prendre le gel de guimauve loin des repas (surtout s'ils contiennent de l'alcool ou des aliments à tannins) médicaments et compléments alimentaires.

L'ancre de l'herboriste

Extrait de *Tisanes, remèdes et recettes d'autrefois* de Marie Delmas et de *Nos Grands-mères savaient* de Jean Palaiseul

Sirop de guimauve

C'est un bon adoucissant employé pour sucrer les tisanes pectorales. Excellent contre la toux, il agit efficacement contre l'entérite et la constipation. Il tempère les douleurs des reins, et convient dans les coliques néphrétiques.

- 120 g de racines de guimauve coupée en petits morceaux
- 1 litre d'eau
- 1,5 kg de sucre

Faire cuire 7 à 8 minutes les racines dans l'eau, avec un couvercle et en comptant à partir de l'ébullition. Filtrer puis ajouter 1,5 kg de sucre, et continuer de cuire, en mélangeant, jusqu'à la consistance d'un sirop.

2 à 3 cuillères à soupe par jour, ou pour sucrer une tisane.

Se conserve 3 à 6 mois (vérifier l'odeur et la consistance), au frais et à l'abri de la lumière et de l'humidité.



Photo 8 - Illustration de guimauve officinale issue de Medical Botany (1836)

Onguent de guimauve

Cet onguent chauffe, ramollit et facilite la suppuration des abcès et panaris.

Cuire la racine écrasée dans très peu d'eau pendant plusieurs heures. Écraser et malaxer avec le même poids de saindoux ou de beurre de cacao ou de karité.

Appliquer sur la zone concernée 3 fois par jour.

Hochet de guimauve

"Bien que cela paraisse sans doute archaïque et trop simple pour notre ère de progrès, je signale aux mamans que le meilleur moyen pour calmer l'irritation des gencives et faciliter la sortie des dents chez les bébés est de leur donner à sucer un bâton de racine de guimauve. C'est bon marché et breveté par des siècles d'application..." Jean Palaiseul

Afin de fabriquer ces fameux bâtons ou hochets, il vous suffit de récolter, en automne, des morceaux de racines de guimauve. Nettoyez et pelez les racines, et débitez en tronçons de taille adaptée à votre enfant. Il ne reste plus qu'à faire sécher à l'ombre et au sec pendant quelques jours, avant de tester les dires de sieur Palaiseul.

Le coin du jardinier : Organiser l'arrière-saison

Les travaux d'automne

Quoi faire en septembre :

- Semer les choux, laitues, mâche, roquette, épinard, navet, oignon blanc, radis ; engrais verts sur les parcelles vides (phacélie, moutarde, trèfle...) ;
- Planter les fraisiers, framboisiers, groseillers à l'ombre des arbres (et oui, ce sont des plants de mi-ombre !) ;
- Bouturer les arbustes à feuillage persistant ;
- Installer des hôtels à insectes pour qu'ils puissent s'abriter l'hiver et être là pour faire le ménage quand les ravageurs arriveront sur les fruits et légumes ;
- Cueillir les fruits (pommes, poires, prunes...) pour les mettre à l'abri pour l'hiver, et aussi préparer conserves, confitures, chutneys...

En octobre :

- Semis en plein air : engrais verts, fèves, petits pois ;
- Semis sous abri : choux de printemps, radis, laitue... ;
- Commencez à penser aux futurs arbres fruitiers que vous allez planter en fin d'automne ;
- Faites le tour des pépinières, fêtes des plantes (voir dates en fin de numéro). Ne tardez pas pour commander, le choix est plus large ;
- Récoltez les courges et les mettre à l'abri ;
- C'est aussi la fin des tomates, n'hésitez pas à enlever les fleurs pour que la plante se concentre sur la fructification des derniers fruits.

En novembre :

- Semis en plein air : fèves, petit pois, échalotes, ails, bulbilles, oignons...
- Semis sous abri : radis, choux de printemps, persil, poireaux, etc.

Plantez des arbres qui feront de l'ombrage : si vous avez peu de place, il existe par exemple des fruitiers colonnaires qui donnent beaucoup de fruits sur peu de place.

En décembre :

- Semer au chaud : laitue, poireaux, choux-fleurs.

C'est aussi l'arrivée des catalogues de graine. Donc à vos crayons pour les futures commandes !

Profitez de l'hiver, période plutôt calme pour entretenir les allées (couvrir de matière organique comme la paille, le broyat). Avec le gel, la pluie, la neige, les allées à force d'être piétinées, seront boueuses.

Et aussi envisager les améliorations à apporter au jardin : qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Comment le transformer ? Mon jardin est-il un lieu de biodiversité ? Pourquoi ne pas rajouter, selon la place : une mare, des arbres, des tas de bois, des pierres...



Photo 9 - Sorbier en fruit, souffrant un peu de la chaleur

Prendre du recul

Après cette période de sécheresse, il est temps de faire le point :

- Voir les plants qui ont tenu à la sécheresse et les multiplier pour avoir des plantes résistantes ;
- Peut-être changer l'emplacement pour certaines (si c'est possible), pour les replanter dans des endroits plus ombragés, ou prévoir un ombrage à aménager ;
- S'occuper des réserves d'eau qui serviront toujours, et peut-être installer un arrosage goutte-à-goutte, microporeux...

Personnellement, je suis la météo sur le calendrier des postes depuis longtemps. L'an dernier, pratiquement pas de mildiou et cette année, j'ai planté très serré pour garder un maximum de fraîcheur, plus paillage partout. J'ai aussi installé des toiles d'ombrage, vieux draps, parasols, cagettes pour les salades, fougères (un collègue a installé des fougères autour de ses tomates, en "jupe", afin de maintenir l'ombre et la fraîcheur).... Bref, tout ce qui peut faire un peu d'ombre, et que l'on peut récupérer facilement.

Les plantes et l'art : Le pin, roi des forêts et plus encore

En guise de déambulation artistique, nous vous proposons dans ce numéro une fabulette, thématique tant par le sujet traité, que par l'autrice : Anne Sylvestre. Bonne balade !

C'était un petit sapin, pique, pique, pique
C'était un petit sapin, pique, pique bien.

Il vivait dans la forêt entouré de grands arbres
Qui sans arrêt se moquaient et le trouvaient bien laid.
Quand parfois il soupirait, ils avaient cœurs de marbre
Les grands arbres s'agitaient et leurs branches riaient.

C'était un petit sapin, pique, pique, pique
C'était un petit sapin, pique, pique bien.

Quand un jour, il demanda qu'enfin on lui explique
La raison de ses tracas, il entendit cela
"Nous prenons feuilles au printemps, toi, tu es plein de piques
Puisque tu es différent, tu dois être méchant.

C'était un petit sapin, pique, pique, pique
C'était un petit sapin, pique, pique bien.

Mais quand l'automne s'en vint, que les feuilles jaunirent
Ils essayèrent en vain de rester souveraine.
On vit le petit sapin tranquille et sans rien dire
Se dresser près du chemin, plus vert chaque matin.

C'était un petit sapin, pique, pique, pique
C'était un petit sapin, pique, pique bien.

Sous la neige, au nouvel an, on le trouva superbe
Et s'il en fut bien content, ne changea point pourtant
Et quand vint le mois de mai, son ombre était sur l'herbe
Pas plus grande, mais jamais de lui on ne riait.

C'était un petit sapin, pique, pique, pique
C'était un petit sapin, pique, pique bien.

**Si l'histoire finit bien, c'est qu'à propos de feuilles
On peut encore, c'est certain, accepter son voisin.
On pourrait aussi l'aimer, à condition qu'on veuille
Penser qu'on est tous plantés dans la même forêt.**

Anne Sylvestre : Le Petit Sapin

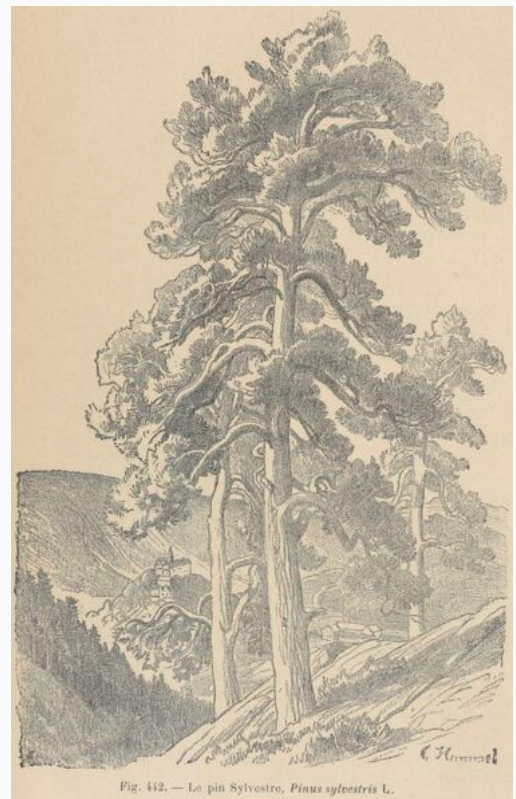


Fig. 442. — Le pin Sylvestre, *Pinus sylvestris* L.

Photo 10 - Pin sylvestre dans *Le bois*, fascicule 2
de Jean-Jules Beauverie

Auprès de mon arbre

Pin, parasol de nos forêts

Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), de la famille des pinacées, porte plusieurs noms : « pin d'Auvergne », « pin de Genève », « pin rouge » ou encore « pin d'Écosse ». C'est une espèce d'arbres très répandue en Europe : on le rencontre de la Sibérie à l'Espagne, sur les terrains montagneux et exposés à la lumière. Résistant à la sécheresse comme au gel, il s'accommode de la plupart des sols en dehors des terrains calcaires.



Photo 11 - Cône de pin sylvestre

Tour d'horizon botanique

L'écorce de cette espèce, grise chez les jeunes sujets, se colore progressivement avec l'âge en brun orangé. Tandis que l'écorce de son houppier s'affine et se détache en minces plaques, celle de la partie basse du tronc laisse apparaître de profonds sillons. Ses aiguilles, géminées et vrillées, mesurent 4 à 8 centimètres de longueur. De couleur gris vert ou gris bleuté, elles sont souples, pointues, mais non piquantes.

Dès le mois d'avril, ses chatons femelles, rougeâtres, se développent à l'extrémité des rameaux de l'année, tandis que ses chatons mâles, jaune pâle, se regroupent en masses compactes à leur base.

Ses fruits, des cônes bruns ou noirâtres, ont une forme ovoïde et se présentent toujours orientés vers le bas. Ils sont caducs et de petites dimensions : 4 à 8 centimètres de longueur pour 2 à 4 centimètres de largeur. C'est à l'automne de l'année suivant l'inflorescence que ces cônes mûrissent pour libérer, l'hiver venu, les graines munies d'une aile transparente.

Le pin et le champignon, une histoire d'amour

Le système racinaire des pins est de type pivotant. La longue racine principale et les latérales permettent à l'arbre de s'ancrer dans le sol. Il se développe rapidement après la germination, et fait généralement trois fois la taille de l'appareil végétatif qui est à l'air libre. Cependant, il ne fait pas plus d'un dixième du poids de l'arbre adulte, celui-ci se concentrant alors dans le tronc et le reste de l'appareil végétatif.

Les pins sont, sans aucune exception, des arbres en association obligatoire avec des champignons. Sans eux, ils ne poussent pas. En effet, ils ont une capacité de se nourrir de façon autonome très limitée, les poils absorbants de leurs racines étant quasiment inexistants.



Photo 12 - Système racinaire (en jaune, peu visible) d'un jeune pin, ses ectomycorhizes (taches blanches) et le mycélium du champignon (réseau blanc)

Les colons européens des XVIIIe et XIXe siècles le savaient sans le comprendre, car la mise en culture de pins dans les colonies africaines pour la construction de bateaux échouait systématiquement si de la terre n'était pas transportée avec les plants depuis l'Europe.

En 1894, après des comparaisons entre des pins stérilisés et d'autres réinoculés de champignons formant des mycorhizes, on comprit l'effet indispensable et bénéfique de cette association : le champignon apportant eau et sels minéraux grâce à son réseau étendu d'hyphes, et l'arbre apportant sucres et lipides grâce à la photosynthèse.

Cette symbiose efficace permet aux pins de pousser sur des sols pauvres en nutriments où beaucoup d'autres espèces ne survivraient pas.

Longévité

Un grand nombre d'espèces de Pins peuvent vivre très longtemps. Une douzaine d'espèces peuvent atteindre 1000 ans, en particulier, *Pinus aristata* et *Pinus longaeva* (le pin de Bristlecone, un des plus vieux de cette espèce, nommé « mathusalem », aurait été estimé à 4789 ans). La longévité du pin sylvestre est en général de 150 à 200 ans, mais il peut exceptionnellement vivre plus de 600 ans.

Utilisations techniques

Largement utilisé en reboisement, il s'est également naturalisé dans des régions où il n'était pas indigène ou dont il avait historiquement disparu. C'est une des essences européennes de bois résineux les plus couramment employées pour la menuiserie et pour la fabrication de pâte à papier. On en tire aussi de l'essence de térébenthine, et ses feuilles effilochées peuvent donner de la laine pour les coussins. C'est souvent son bois qui est employé pour la construction des maisons et chalets.

Un apport alimentaire

L'écorce et/ou l'aubier de différents pins (Pin sylvestre, Pin d'Alep) étaient parfois donnés en nourriture au bétail.

La gemme : la résine de pin, facile à récolter, peut être infusée ; elle entrait ainsi dans la composition du clacquesin, une liqueur populaire à la fin du XIXe siècle.

Le cambium : séché et broyé, il donne une farine panifiable servant à faire un « pain d'écorce » notamment consommé dans les familles scandinaves pauvres jusqu'au début du XXe siècle. Selon l'ethnobotaniste François Couplan, en Europe du Nord et Centrale, le cambium de pin sylvestre était ainsi récolté, séché, broyé et mangé mélangé à des farines de céréales (avoine notamment) en pain ou galettes ou bouilli. La recette la plus ancienne connue de « pain suédois », datée de l'an 400 environ, en contenait, et les vikings consommaient aussi des galettes de farine de pois (*Pisum sativum* subsp. *arvense*) mélangées à du cambium de pin sylvestre. Jusqu'à récemment, en Laponie, le peuple Saami mangeait couramment le cambium de pin.

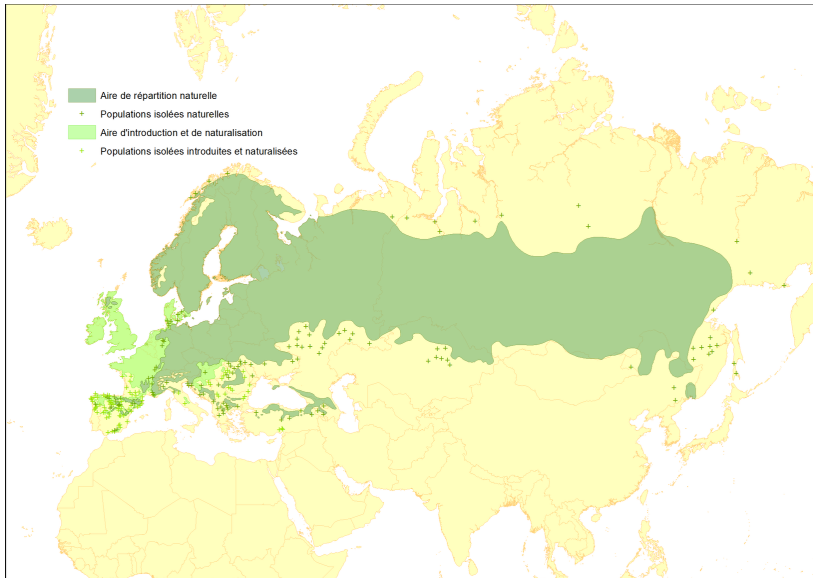


Photo 13 - Aire de répartition du pin sylvestre

Les pousses peuvent être mangées (comme celles des autres conifères), alors souvent hachées dans des salades ou utilisées pour faire des sirops et des desserts, mais leur saveur est plus fade que chez d'autres résineux.

Dans les régions méditerranéennes et au Portugal, les pousses de Pin parasol (*Pinus pinea*) étaient ainsi mangées, et elles faisaient partie des ingrédients de ratafias (liqueurs à base de noix verte).

Celles du Pin mugho (*Pinus mugho*) étaient récoltées dans les reliefs de l'Europe centrale, des Balkans, des Apennins, ou au Nord de l'Europe. Une recette consistait à les exposer au soleil dans un bocal durant 2 mois, pour en faire, après filtration, un sirop visant à sucrer les infusions et le lait chaud, mais réputé aussi pour soigner la toux.

Les polonais conservaient les pousses de *P. sylvestris* dans du sucre, également pour faire un sirop contre la toux et les refroidissements. Jusqu'au début des années 1900, les pousses de pins, séchées et moulues étaient parfois ajoutées à la farine de seigle, d'orge et de pois pour faire du pain.

Les inflorescences : les fleurs mâles sont comestibles (crues ou cuites) ; riches en pollen, elles étaient appréciées pour leur goût agréable. Celles de *P. pinea* étaient mangées autour de la Méditerranée, alors que celles de *P. cembra* l'étaient dans les Alpes, les Carpathes et en Asie. C'était un aliment courant en Pologne jusqu'à la fin des années 1800. Les parties femelles sont les cônes (ou « pignes ») qui, récoltés jeunes, ont servi à aromatiser des liqueurs ou plus simplement, comme le faisaient les savoyards, à aromatiser l'eau de boisson (en y laissant tremper de jeunes cônes de Pin sylvestre, dits « povots »). Dans cette région le chef cuisinier Marc Veyrat les utilise aussi encore comme espèce aromatique en cuisine.

Les graines, notamment celles du pin parasol, dites pignons de pins, très nutritives et légèrement sucrées sont comestibles. Elles ont été mangées (et le sont encore) presque partout où poussaient les pins dans les zones tempérées et froides de l'hémisphère Nord. Elles ont même constitué le socle de l'alimentation de certaines ethnies amérindiennes des montagnes du sud-ouest des États-Unis et du nord du Mexique, ainsi que par certaines populations sibériennes qui en faisaient leur aliment de base en hiver.

Plus au sud, en zone méditerranéenne *P. pinea* était localement cultivé pour les pignons (c'est le pin qui produit en Europe les plus grosses graines : jusqu'à 2 × 1 cm). Les Tunisiens broyaient les graines de pin d'Alep et les délayaient dans du lait.

En Pologne où le pin parasol est naturellement absent, jusqu'au début des années 1900 on récoltait les graines du pin cembro (légèrement plus petites : 1,8 mm), qui étaient alors consommées grillées, ou utilisées comme source d'huile alimentaire. De nos jours, elles sont le plus souvent importées de Chine et récoltées sur plusieurs essences de pins à grosses graines. Les « pignons » sont principalement utilisés en pâtisserie, en confiserie, et pour faire des pestos.



Photo 14 - Pin de Bristlecone

Usages médicaux

L'arbre entier renferme des huiles essentielles et on retrouve dans ses feuilles du pinène, du carène, du limonène et de l'acétate de bornyle.

Le tronc et l'écorce renferment une résine balsamique : la térébenthine.

Les jeunes rameaux résineux contiennent une huile composée d'esters, de phellandrène et de pinène. En outre, le pin renferme divers glucosides (pinicrine, picéine et coniféroside).

Les bourgeons de pin ont des propriétés antitussives et expectorantes. Sous forme d'infusion, ils sont recommandés dans la prise en charge de la bronchite chronique, de la toux et des laryngites. Ils entrent aussi dans la composition de bains et cataplasmes contre les rhumatismes, les éruptions cutanées et les ulcères. Cependant, leur nature résineuse nécessite un petit passage par la case alcool : avant de préparer une infusion, ils doivent être trempés et triturés pendant une dizaine de minutes dans de l'eau-de-vie ou du rhum (vodka...) à 50°.

La gemme (la résine du pin) est utilisée en onguents et sous forme de pansements, destinés aux soins des rhumatismes, des contusions et des engelures. Une fois distillée en essence de térébenthine, elle est très efficace en application locale contre les douleurs rhumatismales. Elle stimule en effet la circulation sanguine périphérique et possède aussi une action anti-inflammatoire.

Symbolique

Le pin pour les assyriens représentait l'emblème de la vie, symbolique que l'on retrouve aussi au Japon. Étant toujours vert, il est à l'image de la ténacité et de la vieillesse : saine et vigoureuse. On recourait à ses aiguilles pour chasser les mauvais esprits.

Quand ils recevaient des invités, les Japonais accrochaient au-dessus de leurs portes d'entrées une branche chargée de cônes et d'aiguilles bien vertes ; ce rameau de pin, symbolisait la vie qui circule grâce aux relations humaines et à l'amitié.

L'image d'un pin forme la toile de fond des théâtres traditionnels japonais ; il décore plus d'un paravent, plus d'une peinture de paysage, car les poètes louent le pin solitaire pour les émotions qu'il suscite à chacun.

L'expression « sho-chiku-bai » (prononcer "sho tchiku bai") signifie « pin-bambou-prunier » et implique une hiérarchie dans laquelle le pin (sho) vient en premier, sorte d'équivalent de la médaille d'or .

Les celtes appelaient déjà le pin « arbre de feu ». Nos ancêtres s'éclairaient avec ses copeaux. Avec sa résine, il confectionnait des torches pour affronter la nuit.

Les pommes de pin ont partout la réputation de favoriser la fertilité, la fécondation. Les plus actives, assure-t-on, sont celles qui sont ramassées à la Saint-Jean.

Le coin des adhérents

Recettes proposées par Frédéric & Catherine

Chia cotta

- 40 cl de lait de coco épais
- 30 g de graines de chia
- 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'agave + 1 pour le coulis
- Le zeste râpé de 2 citrons verts
- 1 gousse de vanille ou autre épice de votre choix (cannelle par exemple)
- 200 g de framboises fraîches

Dans un saladier, lisser le lait de coco au fouet pour éviter les grumeaux. Ajouter le sirop d'agave, les graines de chia (préalablement mixées), les zestes de citron râpés, les épices et mélanger.

Verser la préparation dans 4 coupelles ou verres, et laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Écraser à la cuillère 80 g de framboises dans un tamis, sucrer avec 1 c. à s. de sirop d'agave, et diluer si besoin avec un peu d'eau.

Servir en ajoutant le coulis sur la chia cotta, avec quelques framboises entières.



Photo 16 - Verrine de chia cotta



Photo 15 - Pot de sauce sweet chili

Sauce sweet chili

- 80 g de poivron rouge ou de piment rouge doux
- 6 gousses d'ail
- 1/2 c. à c. de piment concassé (Cayenne, Oiseau, choisir en fonction de son envie et de sa tolérance)
- 30 ml d'eau
- 80 ml de vinaigre de riz
- 1 c. à c. de sel
- 50 à 60 g de sucre roux ou complet, ou 30 à 40 de sirop d'agave
- 1 c. à s. de fécule de maïs ou de tapioca
- 2 c. à s. d'eau

Couper le poivron grossièrement, puis éplucher et couper les gousses d'ail de la même façon.

Mixer le poivron, l'ail, le piment et l'eau par à-coups. Arrêter avant d'avoir une texture lisse : on cherche plutôt à avoir des morceaux de la taille d'une graine de poivron.

Préparer le mélange de vinaigre, de sel et de sucre, en mélangeant jusqu'à dissolution complète.

Transférer la préparation dans une casserole et faire chauffer jusqu'à avoir de petites bouillons, puis ajouter le mélange vinaigré. Laisser cuire à petits bouillons 5 min.

Mélanger la fécule avec 2 c. à s. d'eau froide, puis verser dans la casserole et mélanger.

Laisser cuire à petits bouillons pendant 1 à 2 mn, puis retirer du feu quand la préparation commence à épaissir.

Laisser refroidir et verser dans un bocal ébouillanté.

Se conserve au frais plusieurs semaines, et s'utilise en accompagnement de légumes, riz, pâtes, pommes de terre, nems, fritures, poêlées d'automne... Et le petit plus : ça réchauffe la digestion, qui peut être en pause à certains moments de l'année !

Les vertes sorties de l'Automne

La saison de la chute des feuilles, bien que celle-ci ait tendance à devenir de plus en plus précoce, n'est pas une saison morne pour autant. Diverses expositions et fêtes du végétal s'organisent partout en France, et notre région n'est pas en reste. Que ce soit dans notre département, ou dans vos prochaines sorties bucoliques, profitez de cette période pour (re)découvrir le végétal, et faire la rencontre des passionnés qui vivent à son contact. L'occasion également de faire vos achats de graines ou d'arbustes à planter pour la saison !

Voici quelques pistes :

- Du 19 février au 31 décembre, exposition Inspiration végétale au Musée Pincé d'Angers (49)
- Les 23, 24 et 25 septembre : fête des plantes d'automne au château de St-Jean de Beauregard (91)
- Le 25 septembre : portes ouvertes de la pépinière des Arbres de Marcillé au Plessis-Macé (49)
- Le 2 octobre : 12e fête des plantes au château médiéval de Bressuire (79)
- Les 15 & 16 octobre : fête des plantes et du jardin de Péré à la Plaine d'Argenson (79)
- Les 22 & 23 octobre : festival des fleurs d'automne au château du Rivau à Lémeré (37)

Le livre des Amis du Jardin Camifolia

Ce livre de référence est co-écrit par :

- Christiane et Gérard Baranger,
- Philippe Gallotte,
- Paul Gicquiaud.

Adhérents de l'Association des Amis du Jardin Camifolia.

Offre préférentielle, réservée aux adhérents : 10 € lors du paiement de votre cotisation

Vous pouvez vous le procurer en envoyant un mail à contact@amisdujardincamifolia.fr

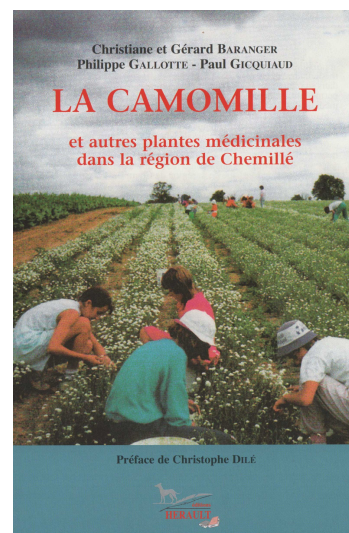


Photo 17 - Livre "La camomille et autres plantes médicinales dans la région de Chemillé"

Pour vous, lecteur ou lectrice qui appréciez notre « Brin d'Herbe » et notre beau jardin « Camifolia », n'hésitez pas à nous rejoindre. Nous sommes actuellement une quarantaine d'adhérents et souhaitons que notre Association se développe. Vous pourrez ainsi participer à nos activités et bénéficier d'avantages.

Nous effectuons des actions de bénévolat au sein du jardin Camifolia qui sont très diverses ; voici quelques exemples : la remise en état des Ginkos, l'ensachage des graines, le Jardin Gourmand ou autres stands lors des manifestations au jardin, le comptage des visiteurs, la participation aux herborisations, la mise en place du droguier... Plus nous serons nombreux, plus notre aide sera efficace au bon déroulement des manifestations proposées.

Ce bulletin d'adhésion ci-dessous vous est destiné(e) ; bien évidemment vous pouvez le diffuser sans modération.

Remerciements

Ce journal n'aurait pas pu voir le jour sans l'aide précieuse de ses contributeurs (rédacteurs, correcteurs, chercheurs, lecteurs...), merci à eux : Evelyne, Claudine, Denise, Paul, Philippe, Maryse, Viviane, Charles, Catherine, Frédéric. Merci également à Ingrid Nass pour ses photos de pin sylvestre.



Bulletin d'adhésion

A L'ASSOCIATION DES AMIS DU
JARDIN CAMIFOLIA

Nom et Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Tél

Email

Adhère à l'association en tant que (cocher la case)

- | | | | |
|---|-------------|--|------|
| ☐ Individuel | 10 € | ☐ Individuel actif* | 10 € |
| ☐ Couple | 15 € | ☐ Couple actif* | 15 € |
| ☐ Membre bienfaiteur | minimum 20€ | | |

Bulletin à adresser à
ADRESSE EN COURS DE MODIFICATION
ENVOYEZ UN MAIL À
contact@amisdujardincamifolia.fr

*Rappel des avantages de l'adhérent par rapport au Jardin Camifolia :

- Le membre individuel ou couple bénéficie du "Pass Chemillé-en-Anjou" avec les privilèges suivants : accès gratuit au jardin en visite libre, lors des horaires d'ouverture ; visites guidées et animations au tarif Pass.
- Le **membre actif (bénévole)** s'engage à donner bénévolement du temps aux activités du Jardin ; il bénéficie, outre les avantages du membre individuel, d'un droit d'accès gratuit au jardin pour **2 accompagnants à chaque passage**, d'une entrée gratuite pour une **conférence/atelier/formation** et **un atelier par saison**.